

Importanța unui start bun în alăptare

The importance of a good start in breastfeeding

**Daniela Stan¹,
Mihai Mitran²**

1. Moașă licențiată,
Spitalul Clinic
de Obstetrică-Ginecologie
„Prof. Dr. Panait Sîrbu”
București,
șef Comisie Națională
OAMGMAMR,
specialitatea Moașe,
vicepreședinte OAMGMAMR -
Filiala București
2. Medic primar OG,
asistent universitar,
Doctor în Științe Medicale,
Spitalul Clinic
de Obstetrică-Ginecologie
„Prof. Dr. Panait Sîrbu”
București

Correspondență:
Daniela Stan
e-mail: daniela_stan07@
yahoo.com

Abstract

Breastfeeding is the natural means to give the newborns the nutrients they need for a healthy growth. Almost all mothers are able to breastfeed, if they have access to correct information and are supported by their families, social system and by the society in general. Many of the undergone surveys have unfortunately proved that this support is not quite reliable in Romania. Nevertheless this situation can be improved by each of us with any act of friendship, kind word, piece of advice or encouragement.

Keywords: colostrum, skin-to-skin contact, breastfeeding initiation, artificial nipples, birth, silicone protection

Rezumat

Alăptarea este modul natural de a oferi bebelușilor nutriției de care au nevoie pentru o dezvoltare sănătoasă. Aproape toate mamele sunt capabile să alăpteze dacă au acces la informații corecte și beneficiază de susținerea familiei, a sistemului de sănătate și a societății în general. Multe din sondajele făcute au arătat că, din păcate, în România, aceste condiții încă nu sunt îndeplinite, însă fiecare dintre noi poate, cu mici gesturi, o vorbă bună, un sfat, o încurajare, să schimbe în bine situația.

Cuvinte-cheie: colostru, contact piele-pe-piele, inițierea alăptării, mameloane artificiale, naștere, protecții silicon

Cu toate că Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă alăptarea exclusivă a bebelușilor până în jurul vârstei de 6 luni, în România, doar 12,6% dintre copii sunt alăptați exclusiv în primele luni de viață. Astfel, conform studiului realizat de Institutul pentru Ocrotirea Mamei și Copilului (IOMC), în parteneriat cu Ministerul Sănătății și UNICEF, în ceea ce privește rata alăptării, România se află pe un loc codaș la nivel european, la polul opus aflându-se țările nordice, cu o rată de peste 90%.

Din păcate, trăim într-o societate în care hrănirea cu lapte praf a devenit normă, iar cauza principală a încetării timpurii a alăptării o reprezintă lipsa informațiilor și a suportului adecvat. Adeseori, personalul din maternități nu oferă sprijinul necesar sau „miturile” despre alăptare și experiența limitată în ceea ce privește alăptarea a persoanelor din anturajul lor pun piedici în calea mamelor la început de drum. În același timp, suplimentarea cu lapte praf este recomandată cu prea mare ușurință, iar companiile producătoare de formulă au strategii de marketing tot mai sofisticate. De aceea, proaspetele mămici - deși își doresc din toată inima să alăpteze - sunt descurajate atunci când întâmpină dificultăți și, fără sprijinul necesar, din grijă pentru bebelușul lor, se văd forțate să renunțe la acest prețios dar pe care îl ar putea oferi.

Alăptarea este modul natural și normal de a hrăni bebelușii și copiii de vârste mici. Laptele de mamă este creat special pentru copii. Dacă startul este bun, alăptarea va deveni o experiență plăcută atât pentru mamă, cât și pentru bebeluș. Alăptarea trebuie să fie ușoară și fără probleme pentru cele mai multe dintre mame.

Majoritatea mamelor sunt perfect capabile să alăpteze timp de aproximativ șase luni. De fapt, majoritatea mamelor au capacitatea de a produce mai mult decât suficient lapte. Din

păcate, practicile din spital și rutina hrănirii bebelușilor cu biberonul predomină încă în multe instituții medicale, făcând ca alăptatul să devină, pentru multe mame și bebelușii lor, extrem de dificil sau chiar imposibil uneori. Adesea, aceste mame se învinovătesc. Pe de altă parte, chiar și dacă începutul este foarte dificil, multe mame și copiii lor reușesc să răzbească în cele din urmă. Și da, multe mame pun pur și simplu bebelușul la sân și totul funcționează perfect din prima.

Cel mai important aspect al alăptării este atașarea corectă. Un bebeluș care se atașează bine primește lapte în mod corespunzător. Unui bebeluș care nu se atașează bine îi este mai dificil să obțină laptele de care are nevoie, mai ales dacă nici cantitatea nu este foarte mare. Cantitatea de lapte din primele zile de după naștere nu este foarte mare, așa cum este și firesc, dar dacă nici bebelușul nu se atașează bine, atunci el va întâmpina dificultăți în a suga cantitățile necesare. Acesta este și motivul pentru care atâtea mame „nu au suficient colostru”. În cele mai multe cazuri, mamele au suficient colostru, dar bebelușul nu reușește să îl obțină. În primele zile, copiii nu au nevoie de foarte mult lapte, dar au totuși nevoie să se hrănească.

Chiar dacă mama are o producție ridicată, alăptarea unui bebeluș care nu se atașează corect este ca și cum ai încerca să îl hrănești cu un biberon care are o tetină cu gaura prea mică - sticla este plină de lapte, dar el nu bea prea mult, sau fluxul este foarte scăzut. Astfel, copilul poate sta la sân foarte mult, sugă foarte des sau nu este mulțumit atunci când sugă, iar mama interpretează acest comportament ca un semn că nu are destul lapte, ceea ce în general nu este adevărat.

Dacă un bebeluș nu se atașează corect, mama poate să resimtă durere. În același timp, deoarece nu primește suficient lapte, copilul stă mai mult la sân, ceea ce agravează

durerea. Adeseori mamelor li se spune că bebelușul este atașat perfect, dar este ușor să te înșeli asupra acestui lucru. În plus, ele primesc mesaje confuze și contradictorii despre alăptare din cărți, reviste, Internet, de la familie și chiar medici. În fapt, există puțini medici care dețin informații complete privind alăptarea și care știu cum să abordeze problemele legate de alăptare, în cazul în care ele apar. Iată câteva sugestii care vă pot ajuta să alăptați cu succes:

■ **Bebelușul trebuie să aibă contact piele-pe-piele și acces la sân imediat după naștere.** Majoritatea copiilor pot avea contact piele-pe-piele și acces la sânul mamei la doar câteva minute după naștere. Studiile au arătat că, dacă au ocazia, la doar câteva minute de la naștere, bebelușii lăsați pe abdomenul mamei vor urca încet spre sânul mamei și vor începe să sugă, atașându-se singuri.

■ **Imediat după naștere, precum și în primele săptămâni de viață, copilul trebuie să aibă cât mai mult contact piele-pe-piele cu mama sa.**

În paranteză fie spus, studiile au arătat că prin contactul piele-pe-piele dintre mamă și copil, acesta primește aceeași căldură precum cea dintr-un incubator

Atașarea corectă este esențială pentru a avea succes. **Ea este cheia alăptării.**

■ **Mama și copilul trebuie să stea în aceeași cameră.** Nu există nici un motiv medical care să împiedice mamele și copiii sănătoși să stea împreună, să îi despartă chiar și pe perioade scurte de timp, indiferent dacă mama a născut prin cezariană sau natural. Încă din 1930 au fost publicate studii care arată că, dacă mama și copilul stau împreună 24 de ore pe zi, succesul alăptării este mai mare, copiii sunt mai puțin frustrați, iar mamele sunt mai fericite.

■ **Semnalele pe care le transmite un copil atunci când îi este foame.** Copilul arată că îi este foame cu mult înainte de a începe să plângă. De exemplu, își modifică ritmul respirației. Sau începe să se întindă. Mama, care doarme de obicei ușor și este aproape de bebelușul ei, se va trezi, laptele va începe să curgă, iar el, calm, va lua mulțumit sânul. Un bebeluș care plânge deja de ceva timp înainte de a fi pus la sân poate refuza să sugă, chiar dacă este lihnit. Mamele și copiii trebuie încurajați să doarmă alături în spital. Aceasta este o modalitate excelentă pentru ca mama să se odihnească în timp ce bebelușul se hrănește. Alăptarea trebuie să fie relaxantă, nu obositoare.

■ **Bebelușul nu trebuie alăptat cu ajutorul mame- loanelor artificiale!**

Se pare că există unele controverse cu privire la existența „confuziei sân-tetină”. Astfel, în primele zile, atunci când mama produce o cantitate redusă de lapte (așa cum este și firesc), iar bebelușul primește biberonul (așa cum pare firesc), din care curge mai repede, el are tendința să prefera metoda cu flux mai rapid. Bebelușilor le place fluxul rapid. Nu trebuie să fii un geniu ca să-ți dai seama de asta și nici bebelușilor nu le ia mult ca să se prindă. Apropo, nu copilul este cel confuz! Confuzia sân-tetină include o întregă serie de probleme, inclusiv faptul că bebelușul nu se atașează foarte bine la sân și astfel nu primește lapte așa cum ar trebui și/sau din cauza asta mama face răni. Doar pentru că bebelușul le acceptă pe ambele, nu înseamnă că biberonul nu are un efect negativ. Având în



vedere că acum avem la dispoziție alternative în cazul în care bebelușul trebuie să primească completare...

Fără restricții privind lungimea sau frecvența alăptării

Un bebeluș care sugă bine nu va sta la sân ore întregi. Astfel, dacă stă la sân perioade foarte mari de timp, de obicei acest lucru se întâmplă din cauză că nu se atașează bine și nu primește laptele care este disponibil. Apelați la ajutor pentru a corecta atașarea și folosiți compresiile pentru ca bebelușul să primească mai mult lapte. Compresiile sunt foarte utile în primele zile pentru a îmbunătăți fluxul colostrului. Ele vă vor fi de ajutor, **nu** suzeta, **nu** biberonul, **nu** trimiterea bebelușului la neonatologie. În primele zile de viață, mulți copii se hrănesc foarte des - este ceva normal și temporar. De fapt, cei mai mulți bebeluși de câteva zile au tendința să se hrănească des mai ales seara sau noaptea. Este un lucru normal, care ajută la stabilizarea lactației și la revenirea la dimensiuni normale a uterului mamei. Atașarea corectă, folosirea compresiilor și menținerea contactului piele-pe-piele dintre mamă și bebeluș sunt lucrurile pe care le puteți face pentru ca această perioadă de tranziție să treacă mai ușor.

Concluzii

Alăptarea este importantă. Pentru că este importantă, trebuie să schimbăm sistemul medical și societatea în care trăim, astfel încât alăptarea să fie mai ușoară și să devină o normalitate. E un proces lent, dar suntem pe drumul cel bun. Din păcate, se înregistrează și regresii. Dar fiecare mamă care se bucură de o experiență de alăptare reușită ne aduce cu un pas mai aproape de o societate în care, iarăși, alăptarea reprezintă normalitatea. ■

Bibliografie

1. www.breastfeedingline.ca
2. www.infactcanada.ca, ilca@erols.com
3. www.clca-accl.ca
4. <http://neonatal.ttuhscc.edu/lact>